# التصلب اللويحي المتعدد

## تغذية مرضى التصلب اللويحي المتعدد





# ما هو مرض التصلب اللويحي المتعدد؟

هو مرض مناعي ذاتي مزمن يهاجم فيه جهاز المناعة ويصيب الجهاز العصبي المركزي.

مرض التصلب اللويحي المتعدد قد يظهر في أي عمر، لكن تبدأ أعراضه في الظهور عادة في سن ما بين 20-40 عاماً.

# ما هي أعراض التصلب اللويحي المتعدد؟



صعوبات في الكلام والبلع.



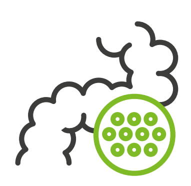
الإرهــاق.



الإصابة بهشاشة العظام.



الرعاش أو انعدام التنسيق أو المشية غير المتزنة.



مشاكل في وظائف الأمعاء أو المثانة.

# ما هو أفضل نظام غذائي لمرضى التصلب اللويحي المتعدد؟

**لا توجد حمية غذائية مخصصة لمرضى التصلب اللويحي المتعدد، ولكن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يساعد على تخفيف حدة الأعراض خصوصاً الالتهابات المصاحبة للمرض.**

## الأطعمة التي يجب تجنبها لتقليل أعراض الالتهاب:



- **الأطعمة الغنية بالملح** (مثل المخللات واللحوم المدخنة والمعلبات).

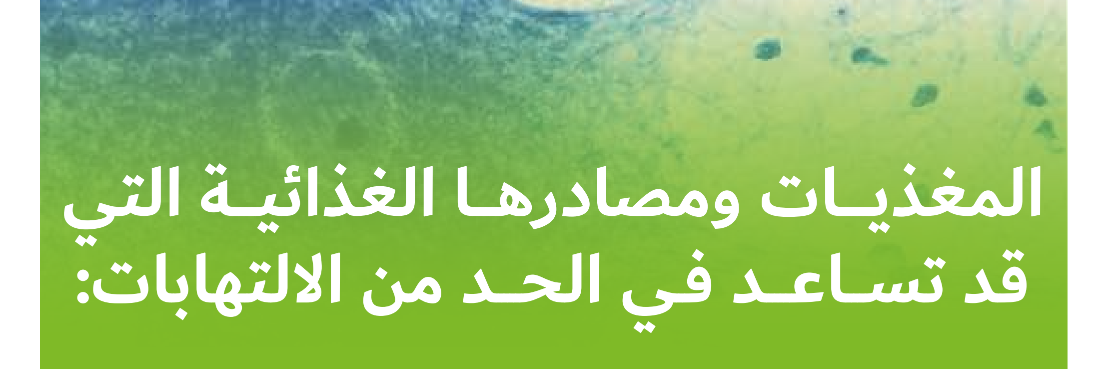


- **الدهون الحيوانية** (مثل الزبدة، واللحوم المصنعة واللحوم الحمراء).

- المشروبات الغنية بالسكر.



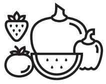
- الأطعمة المقلية.



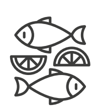
# المغذيـات ومصادرهـا الغذائيـة التي قد تسـاعـد في الحـد من الالتهابات:

| العناصر الغذائية | المصادر الغذائية |
| --- | --- |
| **البوليفينول والكاروتينويدات في الخضروات** | الخرشوف، والبصل الأحمر والأصفر، والخس الأحمر، والهليون، والسبانخ، والجزر، واللفت، والزعتر الطازج، والخضار الورقية الداكنة والطماطم. |
| **الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة** | الماكريل، سمك السلمون،، وسمك التونة. |
| **فيتامين (د)** | الحليب المدعم، وحبوب الإفطار المدعمة والبيض، والأسماك، والكبد. |
| **فيتامين (أ)** | الأسماك واللحوم، ومنتجات الحليب، والبيض، والكبد، الجزر، والسبانخ، والفلفل الأحمر والأصفر، والبطاطا الحلوة، والخضراوات الورقية، واليقطين. |
| **السيلينيوم والمغنيسيوم** | الفطر، ودقيق الشوفان، والفاصوليا المطبوخة العدس، والكاجو. |

# ما هي النصائح الغذائية العامة للذين يعانون من هذا المرض؟

| نصيحة | فوائد التغذية |
| --- | --- |
| **تناول 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً.**  | تحتوي هذه الأطعمة على مجموعة من الفيتامينات والمعادن، وتمد الجسم بالطاقة، كما تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد في تجنب الإمساك، وهي حالة شائعة لدى مرضى التصلب المتعدد، كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في الخضروات الملونة تلعب دوراً مهماً في وقف تدهور هذه الحالة. تناول 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً. |
| **استبدل الدهون المشبعة مثل الزبدة، بالدهون غير المشبعة مثل زيت عباد الشمس أو زيت الذرة.**  | مصادر جيدة لصحة الأعصاب بسبب احتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 وأوميغا 6. |
| **ابتعد عن القلي عند طهي الطعام، واستخدم طرق الشوي أو التحميص أو السلق.**  | للحد من استخدام الدهون الزائدة في الغذاء للفوائد الصحية. |
| **اختر اللحوم الخالية من الدهون وتجنب اللحوم المصنعة.** | اللحوم الخالية من الدهون غنية بالحديد والزنك، وفيتامينات (ب)، وأيضا تحتوي على البروتين الذي تساعد الجسم على الشفاء من الجروح والالتهابات. |

# ما هي النصائح الغذائية العامة للذين يعانون من هذا المرض؟

| نصيحة | فوائد التغذية |
| --- | --- |
| تناول الأسماك مرتين أسبوعياً على الأقل مثل الماكريل، سمك السلمون، أو السردين.  | مصدر جيد جداً من أوميغا 3، فيتامين (أ)، وفيتامين (د)، السيلينيوم واليود. |
| استخدم منتجات الألبان قليلة الدسم مثل الحليب الخالي من الدسم، الزبادي قليلة الدسم أو الأجبان قليلة الدسم.  | تحتوي هذه المواد الغذائية على البروتين والكالسيوم وفيتامينات (أ)، و (ب12)، و (د)، وهي مصادر جيدة لصحة العظام والأعصاب ، وتحتوي منتجات الألبان على بكتيريا مفيدة لصحة الجهاز الهضمي. |
| تناول الحبوب كاملة النخالة مثل الخبز الأسمر والأرز البني.  | تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ب) وفيتامين (هـ)، والألياف. |
| شرب ما لا يقل عن ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً.  | لتجنب الإصابة بالجفاف ويساعد على إبقاء الجسم رطباً. |

## نصيحة عامة للحد من أعراض المرض؟

- ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على الوزن الصحي، والوقاية من هشاشة العظام الأكثر شيوعاً عند المصابين بالتصلب المتعدد.